

MAGNESIUM

Magnesium zählt zusammen mit Kalzium zu den bekanntesten Mineralstoffen. Es ist sehr wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Im menschlichen Körper ist es daher am häufigsten im Skelett gespeichert. Wird zu wenig Magnesium über die Ernährung zugeführt, wird Magnesium aus den Knochen abgebaut.

Dafür benötigt unser Körper Magnesium:

- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei
- Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- Magnesium trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 80 bis 400 mg/Tag, Frauen: 300 bis 310 mg/Tag, Männer: 350 bis 400 mg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Magnesium gelegt werden:

In Schwangerschaft und Stillzeit
Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase
Körperlich aktive Menschen
Frauen ab 40 Jahren
In stressigen Lebensphasen
Bei hohem Alkoholkonsum
Bei hohem Salzkonsum
Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z.B. Diäten, Fasten
Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen.

Vorkommen:

z. B. in Mais, Grünkern, Haferflocken, Erbsen, Bohnen, Sonnenblumenkernen, Bananen, Honig

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

Magnesium natürlich
Vitamin D3 Plus

